



Mis à jour le 21 janvier 2026

Stéphanie SILVESTRE

SIRET 535 262 547 00040 - Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83
auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Représenté par Stéphanie SILVESTRE, gérante et formatrice en massage bien-être

MASSAGE DE BIEN-ÊTRE CHI NEI TSANG

Programme



PRESENTATION GENERALE

Avec le massage Chi Nei Tsang, pratiqué par les moines taoïstes de la Chine ancienne, vous découvrirez pourquoi et comment détendre le ventre, la nécessité de débloquer l'énergie et l'importance que cette dernière circule librement.

Cette formation vous permettra de faire le lien entre les organes et les émotions et d'apprendre à libérer les émotions, sur vous et sur les autres, avec un toucher à la fois léger et profond, le tout visant à rétablir une bonne circulation de l'énergie dans l'abdomen.

OBJECTIFS ET COMPETENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du Chi Nei Tsang session 1 et 2
- Maîtriser les indications et contre indications du Chi Nei Tsang session 1 et 2
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent, et être à l'écoute de son client
- Elaborer un protocole dans un temps défini

Public	Durée	Horaires	Lieu
Tout public	2 x 3 jours Total : 6 jours = 48 heures Soit 6 jours de 8 heures	De 9h à 18h pause repas d'1 heure	83700 St Raphaël ou 06800 Cagnes s/mer

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

DUREE

La formation complète est constituée de 2 sessions de 3 jours.

Volontairement il y a 2-3 semaines entre les 2 sessions pour un meilleur apprentissage. Cela vous permettra de pouvoir pratiquer sur vous et/ou sur d'autres personnes et de venir à la session 2 avec vos expériences et questions concrètes. Vous aurez aussi le temps d'intégrer et digérer émotionnellement car vous donnez et recevez chaque mouvement du Chi Nei Tsang plusieurs fois. Votre corps va en profiter pour libérer et désengrammer les émotions cristallisées en vous. Vous vivrez donc cette formation pleinement.

Session 1 : "Initiation libération du ventre"

Accès sur le repérage des énergies bloquées, ressentir les nœuds et enchevêtrements, apprendre à ouvrir les portes énergétiques pour une libre circulation des énergies, respiration & détente diaphragme, libérer les tensions du système digestif (estomac, intestin grêle et gros intestin)

La session 1 ne peut suffire pour être praticien en Chi Nei Tsang.

Session 2 : "Praticien Chi Nei Tsang"

Accès sur la relation entre les émotions et les organes. Apprendre à libérer les tensions émotionnelles de chaque organe (foie, rate, cœur, poumons, reins), puis remplir ce dernier d'énergie et harmoniser cette énergie entre des points CNT et des points méridiens.

Massage utilisant diverses techniques de massages, vibrations, magnétisme, sons, intentions, visualisations, tout en amenant le receveur à prendre conscience de son corps, de ses tensions et de ses émotions pendant la séance.

Si session 1 et session 2 sur une semaine complète il y aura 2 demi-journées de libre pour mettre corps et esprit au repos, nécessaire à votre assimilation physique et mental.

TARIF

Autofinancement : 485 € pour la session 1 et 485 € pour la session 2, soit 970 euros pour 48h en présentiel

Avec prise en charge de votre OPCO : Nous contacter pour les tarifs

Avec prise en charge CPF : Nous contacter pour les tarifs

Déplacement en entreprise sur devis, nous contacter

PRE-REQUIS

Aucun prérequis pour cette formation

MODALITES ET ACCESSIBILITE

Accessibilité aux personnes en situation de handicap, nous consulter

MOYENS PEDAGOGIQUES

1/ Modalités et méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théoriques
- Exercices pratiques

2/ Moyens pédagogiques :

- Support de cours théorique et pratique avec dessins, remis en début de chaque session, avec le détail de chaque mouvement, ainsi que tous les exercices de Do In et de Qi Gong en support papier
- En fin de formation accès aux vidéos des différentes manœuvres vu lors de la session 1 et de la session 2 ainsi que les audios des 6 sons de guérison, orbite microcosmique, sourire intérieur, 3 forces, ainsi que les vidéos de l'ouverture des Lao Gong et automassage énergétique.
- Salle de formation disposant tables de massage, planches anatomiques et énergétiques
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Alternance entre théorie et pratique
- Démonstration des différentes manœuvres
- Démonstration sur les postures durant la pratique
- Débriefing : Questions/Réponses
- Feedback

MOYEN HUMAINS : FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Stéphanie SILVESTRE, la formatrice, a été formée au Chi Nei Tsang en 2010, 2012 et a perfectionné ses connaissances en 2021 avec Mantak Chia sur 5 modules en ligne.
Stéphanie SILVESTRE est massothérapeute et accompagnatrice dans le mieux être depuis 2011.
Elle enseigne le Qi Gong depuis 2012 et donne des formations en Chi Nei Tsang depuis 2015.

DATE(S) ET DELAI D'ACCES DE LA FORMATION

Les dates des formations sont planifiées dans le calendrier mis en ligne sur le site internet.

Les délais d'accès aux formations sont en fonction des besoins et des attentes du stagiaire ainsi que des places restantes. Et également en fonction de l'OPCA s'il y a une demande de prise en charge afin de respecter le délai de dépôt du dossier avant le début de la formation.

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation remis au stagiaire

EVALUATION DE L'ACTION – QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour connaître les objectifs ainsi que le niveau, les potentielles contre-indications, afin de pouvoir adapter la formation.

Après la formation :

- Evaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances par QCM
- Evaluation portant sur la pratique : Mise en situation d'une séance de massage
- Questionnaire d'évaluation par le formateur
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid par le stagiaire

CONTENU DE LA FORMATION détail 1^{ère} session

1^{er} jour :

Matin :

- accueil et présentation
- histoire du Chi Nei Tsang
- les bienfaits et contre indications
- qualité du lieu d'intervention
- attitude et tenue du praticien
- déroulement d'une séance
- entretien verbal avant une séance
- conseils en fin de séance
- protection et préparation du praticien avant, pendant et après une séance
- anatomie

Après- midi :

- préparation du receveur
- poisson d'or
- harmonisation de la respiration entre donneur et receveur
- prise de contact, écoute
- observation et lecture du nombril
- équilibre du nombril
- ouverture portes des vents
- ouverture mer des vents
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

2^{ème} jour :

Matin :

- Do In + Qi Gong
- révision des acquis de la veille
- détente diaphragme
- activer portes de l'aine
- détoxination de la peau sur le ventre

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

- activer l'énergie et détendre le ventre par diverses techniques (écoper, osciller, pétrissage, ramasser, tapoter ...)

Après-midi :

- détoxination du gros intestin
- activer l'énergie du colon
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

3^{ème} jour :

Matin :

- révision acquis de la veille
- détoxination de l'intestin grêle
- activer l'énergie du grêle
- comment quitter le ventre du receveur

Après-midi :

- vérification des acquis
- les élèves enchaînent le protocole en entier, en tant que donneur et en tant que receveur
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

CONTENU DE LA FORMATION détail 2^{ème} session

1^{er} jour :

Matin :

- les 5 éléments
- relation entre les organes et les émotions
- anatomie
- respirations avec les sons du Tao
- ouverture portes des vents
- détente diaphragme

Après-midi :

- détoxination des poumons (tristesse)
- contre-force appliquée au colon et sur la cage thoracique
- travail omoplates
- tonifier les poumons
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

2^{ème} jour :

Matin :

- révision des acquis de la veille
- détoxination du foie (colère)
- contre force et pompage
- travail sur la vésicule biliaire
- tonifier le foie

Après-midi :

- détoxination de la rate (ressassement)
- travail sur le pancréas
- contre force et pompage
- tonifier la rate
- le cœur et le péricarde
- apaiser le cœur
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

3^{ème} jour:

Matin :

- révision des acquis de la veille
- les reins et surrénales (peur)
- crocheter les reins

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

- tonifier les reins

Après midi :

- vérification des acquis
- les élèves enchaînent le protocole en entier, en tant que donneur et en tant que receveur
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

Enseignement : Chaque geste de base est montré et expliqué, puis il est ensuite travaillé par deux (l'un donne le massage, l'autre le reçoit) en alternant donneur et receveur.

CONTACT

Mme SILVESTRE Stéphanie Tél : 06 30 30 75 73

Adresse mail : silvestrestephanie83@gmail.com

Adresse pour le courrier postal : 291 avenue Général Norbert Riera – Villa Roma entrée A – 83600 Fréjus

DEBOUCHES POSSIBLES

Cette formation permet aux débutants de pouvoir débiter en tant que praticien en Chi Nei Tsang.

Un certificat de réalisation est remis après les 6 jours complets de formation et suite aux vérifications des acquis théoriques et pratiques en fin de session.

Permet aux praticiens en massage bien-être d'avoir un massage spécifique sur le ventre.

Et permet aux praticiens tels que les ostéopathes, kinésithérapeutes, infirmiers, naturopathes, reflexologues, etc. ... d'avoir une autre approche complémentaire à leur pratique.

Le massage Chi Nei Tsang proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit ; il ne peut en aucun cas remplacer un traitement ou un suivi médical.

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur